DIN EXPERIENȚA MEDICILOR DE LA LOTURILE REPREZENTATIVE

Loturile reprezentative de fotbal – olimpic și de tineret – au întreprins, precum se știe, turnee de lungă durată într-o serie de țări din America de Sud și din Africa. Neobișnuite față de majoritatea evoluțiilor peste hotare ale jucătorilor noștri, mai ales prin condiții climaterice, diferență de fus orar și altitudinea unor orașe, recentele turnee au ridicat în fața medicilor afectați celor două loturi, o serie de probleme specifice de ordin biologic.

Observațiile lor asupra modificărilor de ordin subiectiv și obiectiv, sesizabile în starea fotbaliștilor, precum și măsurile întreprinse în vederea prevenirii și combaterii lor sînt inserate în rîndurile de mai jos.

LOTUL OLIMPIC

Doctor
DUMITRU TOMESCU

Turneul lotului olimpic în America de Sud a ridicat și cîteva probleme biologice datorate unor parametri de climă și de coordonate geografice neobișnuiți :

— diferențele de fus orar și climă ;
— altitudinea.

DIFERENȚELE DE FUS ORAR ȘI DE CLIMĂ au fost marcate (5-7 ore față de București, oscilațiile de temperatură de la —10° (cit a fost la plecarea noastră), la +28° și +40° în Uruguay și Ecuador).

Adaptarea la diferența de fus orar s-a realizat în primele 3 — 4 zile, folosind din plin medicația tranchilizantă și somniferă care a creat un nou reflex de somn; la diferența de temperatură prin expunerea progresivă la soare și programarea alternativă a antrenamentelor, dimineața și după-amiază.

Pentru adaptarea la atmosfera de căldură umedă (60 pînă la 80 de procente de umiditate) întîlnită la Montevideo și la Guayaquil s-au practicat zilnic exerciții speciale de respirație și s-au făcut antrenamente scurte de intensitate mare.

Alimentația a constituit și ea un element utilizat pentru menținerea și refacerea capacității de efort. Am întocmit meniuri variate cu accent pe citrice, verdețuri estivale, preparate de carne, în special de vită pregătită în specific românesc (grătar), creme de verdețuri, alimente bogate în fosfor (pește) și în calciu (lapte, brînză), precum și tot felul de fructe, asigurîndu-se în acest fel o rație alimentară bogată în calorii și vitamine. Pentru înlocuirea electroliților eliminați prin respirație, s-a utilizat apa minerală, iar în alimentație s-au folosit în plus săruri de calciu și de sodiu. S-a consumat cu regularitate suc de portocale, pentru aportul vitaminic.

PROBLEMA ALTITUDINII preocupă din ce în ce mai mult cercurile sportive o dată cu apropierea Olimpiadei din Mexic. Vreau să afirm de la început că observațiile efectuate cu această ocazie au fost realizate în cadrul unui experiment incomplet, lipsind cercetarea biochimică, atît de importantă și de revelatoare în chestiunile de adaptare. La modestul experiment de la Quito (Ecuador—2980 m. altitudine) unde am sosit azi, mîine am jucat și a treia zi am plecat, adaug cele observate cu ocazia turneului întreprins cu același lot, acum 3 ani în Etiopia (2250 m.). Iată constatările noastre :

— la altitudine, suferința organismului este mai mare în efort ; turburările apărînd imediat, fără perioadă de latență (ca în cazul adaptării la diferențele de climă) ;

— constantele fiziologice pulstensiune, se modifică în totalitate din primele ore (crește cu 10—15 bătăi pe minut pulsul și cu 1—1,5 intervale tensiunea);

— subiecții acuză jenă respiratorie cu senzație de „lipsă de aer"; crește frecvența respirației de la 14—16, la 28—32 pe minut; senzația de oboseală la efort apare mult mai devreme (după primele 25 — 30 minute de alergare), însoțită de dureri în hipocandrul sting și de crampe musculare în ambele gambe.

Aceste fenomene au ajuns, cu tot oxigenul administrat înainte de meci sau la pauză, pînă la stări lipotimice în finalul partidei (Ionescu, Deleanu, Surdan). Cred că fenomenele menționate au fost exacerbate și de o căldură excesivă (35° în timpul jocului de la Quito, disputat la orele 10 dimineața).

In privința acomodării organismului la altitudine, opinăm pentru asigurarea unei perioade de 12—14 zile, necesară realizării proceselor adaptative. Aclimatizarea la altitudine trebuie începută cu antrenamente dirijate în primele 5—7 zile și nu cu jocuri ; în cazul din urmă, organismul este supus la eforturi prea mari, impuse de adversari bine adaptați (cazul echipelor gazdă), ceea ce perturbă evoluția fiziologică a proceselor adaptative.

LOTUL DE TINERET

Doctor
STELIAN CHERCIU

Pe parcursul turneului întreprins de fotbaliștii noștri din lotul de tineret, ne-am preocupat de :

— urmărirea adaptării organismului la efort în condiții deosebite, combaterea modificărilor produse de deshidratare și pierderea de electroliți, combaterea modificărilor neuro-psihice produse de condițiile de transport, umiditate, temperatură, altitudine și deperdițiilor de apă și de electroliți.

Metodele folosite au fost examenul clinic, probele cardio-vasculare, dinamometrice, cercetarea curbei greutății, bilanțul lichidelor ingerate, aportul de electroliți, de lichide, evidența timpului afectat antrenamentelor și jocului, ca și evidența orelor de recuperare.

In activitatea noastră am folosit intens o serie de medicamente de protecție (vitamine, substanțe fosforice, săruri minerale, substanțe sedative și tranchilizante).

Din examenele medicale efectuate putem trage concluzia că un organism sănătos și echilibrat suportă foarte bine modificările de climă, umiditate și altitudine.

Urmărirea organismului la efort s-a făcut prin examene medicale aproape zilnice prin : probe cardiovasculare, curba dinamometrică, tipul de revenire la normal după efort standard, curba ponderală, pierderea în greutate după jocuri.

Dacă analizăm rezultatele obținute în condițiile de microclimat din Africa, în comparație cu cele obținute în țară, vedem că sportivii bine echilibrați s-au adaptat imediat, neprezentînd modificări față de datele obținute în țară. Modificări sesizabile au apărut la cei ce și în țară prezentau tulburări neurovegetative. In toate cazurile după administrarea de medicații sedative, tranchilizante și un tratament intens cu săruri minerale (clorură de sodiu, potasiu, fier) vitaminizare complexă (vit. B 12) sucuri de fructe, după circa 7 zile, în majoritate, sportivii prezentau date obiective normale.

S-a pus accent pe rehidratarea și remineralizarea organismului în mod deosebit prin ape minerale de tip Evian, Perrier), sucuri de fructe (portocale, grapefruit, quinquin). La toate acestea s-au adăugat în permanență sare în exces și clorură de potasiu. Aportul de calciu și fosfor l-am realizat prin introducerea în alimentație a ouălor și viscerelor. Vitamina C atît de necesară nu am administrat-o ca medicament ci sub formă naturală (portocale, ananas, mere) sau sub formă de salate de fructe, unde mai intrau și bananele, papaia și strugurii. Celelalte minerale și în special fierul, magneziul etc. au fost administrate sub formă de cruditați (salată verde, andive, roșii, castraveți). Nici iodul n-a lipsit și un accent deosebit l-am pus pe folosirea cepii în special la mesele de seară, obținînd un efect sedativ și somnifer.

In Congo, Camerun, Gabon, temperaturile ridicate pînă la 40° la umbră, umiditate între 75—85%, simptomul dominant a fost setea excesivă, transpirația, pierderea în greutate și stările de insomnie. Pentru a combate aceste situații s-au administrat lichide sub formă de sucuri, adăugindu-se și supe de legume și în aport însemnat de 5—10 gr. sare, plus 2—3 gr. de clorură de potasiu zilnic. Datorită acestui tratament, sportivii nu au prezentat fenomene de astenie.

Pentru a recupera sportivii și pentru a combate insomnia și în special tulburările vegetative survenite în timpul zborului, am administrat masiv medicație calmantă din grupa beladonei, medicație tranchilizantă din grupa Carbaxin, meprobamat, napoton, asociate uneori cu romergan și fenobarbital. De asemenea, somnul de după-amiază și cel de seară a fost reglat cu o medicație sedativă și somniferă.

In ceea ce privește acomodarea sportivilor noștri la altitudine (Adis-Abeba 2.500 m.) putem spune următoarele : influența altitudinii a fost foarte mică, aproape de neluat în seamă :

— Sportivii bine antrenați, sănătoși și echilibrați, în 24 ore au fost adaptați și capabili de eforturi maximale, întrecîndu-și adversarii locali.

— In preziua și în noaptea dinaintea jocului, am pus un accent deosebit pe medicație sedativă, tranchilizantă și bronchodilatatorie.

— Mișcările în aer liber, alergările ușoare, gimnastica respiratorie repetată, cu mișcări de inspirație și expirație profundă și apnee, au făcut ca micile modificări respiratorii de la început (senzații ușoare de sufocare, uscăciune în git și pe căile aeriene superioare, amețeli, cefalee) să dispară după 12 ore.

— Administrarea de oxigen umezit înainte de meci cu 60' înainte de încălzire, după aceasta și la pauză, a făcut ca sportivii noștri să joace „ca acasă", fără a resimți influența altitudinii și a rarefierii aerului.

Oxigenarea am potențat-o printr-un aport mai mare în fier (ficat în alimentație) salată verde, roșii, fructe, vitamina B 12, fertonin, viplex.

Din datele subiective și obiective culese, am constatat o adaptare rapidă la altitudine (probele cardiovasculare au revenit la majoritatea subiecților în 12—24 ore). Randamentul echipei la altitudine a fost superior uneori jocurilor practicate în condiții de căldură și umiditate.

In concluzie, turneul echipei de tineret a dovedit că adaptarea este o problemă care poate fi stăpînită printr-o atentă supraveghere și un tratament adecvat organismului. Problema refacerii, rehidratării și reechilibrării electrolitice stă la baza aclimatizării și restabilirii randamentului.

„PLEDOARIE PENTRU JOCUL RAȚIONAL"

de ERIC BATTY

după revista engleză „WORLD SOCCER"

Una din principalele critici aduse în prezent echipei Angliei este aceea a lipsei de idei în atac. Vedeam mereu cum echipa intra în posesia balonului care, după ce circula de la jucător la jucător, era aruncat, cu predilecție pe sus, în careul advers. Această stereotipie lasă să se întrevadă că nimeni nu știe să găsească alt drum spre poartă.

Iar balonul centrat pe sus, în mijlocul unor adversari care-l marcau sever pe jucătorul realizator, ajungea arareori în gol.

O adevărată situație de gol este creată atunci cînd balonul ajunge la piciorul unui jucător demarcat în fața porții. El poate fi liber doar o secundă și jumătate, dar esențial este ca în acest foarte scurt interval, balonul să se afle la piciorul jucătorului demarcat.

De fapt, rezolvarea problemei stă mai curînd în liniile din spate, cea a apărării și a mijlocașilor, unde cei care inițiază atacul decid și cum se va desfășura. Atacurile sînt începute de jucătorii englezi fără o sarcină anume. Ca și sprinterii lansați spre linia de sosire, ei aleargă spre buturile adverse. Maxima pare a fi : „Du cît mai repede balonul în careul advers". Viteza este desigur importantă, dar a ști cum să dezvolți un atac este vital, pentru că spre deosebire de sprinteri, care trebuie doar să parcurgă o distanță dată, fotbaliștii trebuie să fie pregătiți să contracareze reacția apărătorilor adverși.

Pentru a ilustra mai bine acest punct de vedere, voi reaminti o fază din meciul Anglia — Cehoslovacia din toamna trecută pe Wembley. J. Charlton, cîștigînd mingea în jumătatea de teren a echipei Angliei, a pasat repede, la firul ierbii, la Cohen, de la el la Stiles — B. Charlton — Moore — Ball și în sfîrșit înapoi la Cohen. Publicul s-a încălzit, mulți comentau : „strălucitor !", „minunat !", „fază mare, Bobby !" etc.

Aceste șase pase consecutive între 7 jucători ar fi fost excelente dacă Anglia ar fi condus cu 3—0 sau dacă sarcina era să se păstreze cît mai mult mingea pentru temporizare. Dar ca să spargi apărarea oaspeților cu astfel de mijloace era imposibil. Pentru că erau 7 jucători cehoslovaci între balon și linia de centru, cînd J. Charlton a cîștigat balonul și apoi tot 7 adversari între Cohen și poarta oaspeților, cînd balonul a poposit din nou la el după „strălucitoarea" suită de 6 pase !

Echipa Angliei — și oricare altă echipă — poate da „poezie" jocului prin acuratețea paselor adresate jucătorilor demarcați la mijlocul terenului. Dar rima perfectă se realizează în fotbal atunci cînd îți infiltrezi un jucător demarcat cu balonul la picior, în spatele apărătorilor adverși. Avînd balonul, trebuie să conducem jocul și nu să facilităm printr-o țesătură de pase la mijlocul terenului, retragerea apărării adverse acolo unde îi convine : la marginea careului.

Atacul depinde încă (ca de altfel și în vechile sisteme de joc) de mișcarea jucătorilor fără balon, dar orientarea jocului trebuie să fie dată de cel aflat în posesia mingii. Problema fotbalului englez și a „11"-lui reprezentativ este aceea că jucătorii nu știu să se orienteze cu promptitudine; ei pur și simplu pasează balonul și aleargă apoi spre poarta adversă.

In orice situație de joc se pot ivi atîtea posibilități încît explicarea lor ar necesita tomuri, dar noi ne vom opri doar la una.

Să considerăm că faza se desfășoară pe aripa dreaptă a atacului nostru, cînd jucătorul nostru numărul 5 a cîștigat prin deposedare balonul. De obicei vedem echipa dispusă ca în schema de mai sus.

Dacă jucătorii joacă în mod obișnuit, 5 probabil va avansa cu balonul, în timp ce coechipierii săi 7, 8 și 9 vor alerga spre buturile adverse. Adversarul încearcă să se regrupeze în zona sa defensivă iar 5, reținînd balonul, îl ajută în acest sens, îndu-i timp. Și timpul, în acest caz, valorează la fel de mult ca un adversar în plus. El trebuie economisit și 5 trebuie să manevreze repede și gîndit balonul. De aceea, și jucătorii 7, 8, 9 trebuie să-și părăsească postul, probabil schimbînd locurile (încercînd să-și piardă „umbrele" adverse), dar nu în direcția careului advers. In această situație, golul ar putea veni dacă reușim să plasăm un om în spatele fundașului sting... dar cu balonul la picior. Întrebarea este, cum s-o facem. Mijlocașul dreapta (nr. 5) poate catapulta balonul peste capul fundașului sting (IV), în speranța că extrema sa dreaptă (7) îl poate ajunge primul. Fundașul însă se așteaptă la așa ceva. Dacă se încearcă angajarea jucătorilor 7, 8 sau 9 în careul mic, atunci purtătorul balonului trebuie să presupună că „umbrele" acestora (IV, X și VI) vor fi acolo, gata de a interveni. Este posibil ca purtătorul balonului (5) să alerge spre careu, dar în acest caz apărătorii adverși se vor retrage. In diagrama noastră sînt doar doi jucători aflați în atac care pot percuta apărarea adversă : 5 și 2, dar ei o pot face doar depășind fundașul sting advers (IV) fără balon sau cum se spune, alergînd la întîlnire. O asemenea situație poate fi realizată cu succes doar în funcție de extrema dreaptă care trebuie să se retragă, urmărind primirea unei pase. Adversarul său direct va reacționa într-una din următoarele trei posibilități :

a) va urma extremul dreapta pentru a-l marca îndeaproape ;
b) se menține pe poziție, pentru a acoperi spațiul porții ;
c) va oscila, optînd pentru un compromis : urmărind extrema doar parțial.

Cum vom orienta atacul în funcție de aceste reacții ? Dacă fundașul stînga optează pentru a) sau c), atunci fundașul nostru dreapta (2) se poate lansa pentru a primi pasa de la 5, pătrunzînd astfel în dispozitivul advers. Dacă fundașul advers reacționează ca în b), atunci extrema dreaptă ar putea primi balonul și alergînd cu el pe marginea terenului, va facilita demarcarea fundașului nostru 2. 7 va provoca astfel pe IV să-i atace și scoțîndu-l din dispozitiv poate pasa lui 2 ca apoi, schimbîndu-și direcția (prin spatele lui 5) să pătrundă în careu, gata pentru a reprimi mingea.

In oricare din aceste trei cazuri se poate reuși să se introducă un om cu balonul în spatele apărării adverse, dar îmi imaginez că mulți înclină să refuze asemenea căi, optînd pentru dezvoltarea atacului prin vechile metode, așa numite „naturale". Ei ar putea invoca, opoziția fundașului central și a mijlocașului sting adverși (VI și X) pentru a intercepta balonul. Să considerăm că X ar opta pentru această alternativă. Se știe că pentru a realiza un dublaj, o manevră de acoperire, apărătorul este obligat să-și lase liber adversarul. Atunci noi putem realiza o pătrundere în această zonă, prin jucătorul lăsat nemarcat.

Să ne reîntoarcem la cea de a doua alternativă (cazul b), atunci cînd extrema dreaptă (7) se retrage și adversarul său, neurmărindu-l, poate primi mingea. Acei care invocă continuarea atacului pe căile vechi, „naturale" s-ar putea întreba de ce nr. 8 nu încearcă să se deplaseze pentru a primi o pasă în spațiul din spatele fundașului sting advers ?

Analizînd situația, găsim următoarele alternative :

a) lui 8, balonul îi poate veni de pe dreapta, iar adversarul de pe stînga. El nu îi poate vedea pe amîndoi deodată ;

b) 8 se poate deplasa depărtîndu-se de poarta adversă, dar atunci trebuie să manevreze balonul prin întoarcere, avînd în spate adversarul ;

c) unei apărări agere i se creează o bună șansă, întrucît 8 poate intra singur în ofsaid.

Să considerăm acum că modul rațional este mai indicat decît cel natural și astfel vom observa că :

a) 2 are balonul în fața lui. El poate observa în același timp atît balonul cît și adversarul ;

b) 2 se deplasează direct, spre butul advers ;

c) sincronizîndu-și bine alergarea, 2 poate primi balonul la picior fiind deja lansat.

Reies deci posibilitățile sporite ale modului rațional de a dezvolta atacul, pentru că fotbalul este de fapt un joc logic.